

# 10 Consejos Para las Personas que Cuisan de un Familiar

con una enfermedad crónica, incapacitado, o de edad avanzada

ACCEDER EN LÍNEA

[www.caregiveraction.org/10-tips-family-caregivers/](http://www.caregiveraction.org/10-tips-family-caregivers/)



**1** Cuidar de la salud de un familiar es un trabajo difícil y usted merece un respiro. **Prémiese a sí mismo con pausas frecuentes.**



**2** Esté atento a los síntomas de depresión, y no demore en buscar ayuda profesional cuando la necesita.

**3** Cuando la gente le ofrezca ayuda, acéptela y sugiera ideas específicas que ellos puedan realizar.



**4** Edúquese sobre la condición de su ser querido y sobre cómo comunicarse en forma efectiva con los médicos.



**5** Existe diferencia entre cuidar y hacer cosas por su ser querido. Acepte la tecnología e ideas que promuevan la independencia del familiar de quien usted cuida.

**6** **Confíe en sus instintos.** La mayoría de las veces lo conducen en la dirección correcta.



**7** Lamente sus pérdidas y, luego, dese la oportunidad de tener nuevos sueños y esperanzas.



**8** Haga valer sus derechos como persona que cuida de un pariente incapacitado, de edad avanzada o con enfermedad crónica, y como ciudadano.

**9** Busque el apoyo de otras personas que estén en una situación similar a la suya. Saber que usted no está solo le da gran fortaleza.



**10** Los cuidadores de salud con frecuencia levantan, empujan o jalan cuando ayudan a su ser querido. **¡Cuide su espalda!**



Escanee el código QR para acceder a esta información en línea.

